



Gefühlstagebuch

1

Tagesübersicht

- Datum: _____
- Stimmung heute von 1 bis 10 (1 nicht gut bis 10 sehr gut):

- Heute fühle ich mich... 😊 😌 😡 😭:

- Das hat meine Gefühle beeinflusst:

2

Gefühle benennen

- Traurig 😞 | Wütend 😡 | Ängstlich 😱 | Müde 😴 | Froh 😄 | Dankbar 💖 | ...

- Ich fühle auch:

- Wenn meine Stimmung heute ein Wetter wäre, wäre es:

☐ Sonnig ☀️

☐ Wolzig ☁️

☐ Regnerisch 🌧️

☐ Stürmisch 🌪️

☐ Eisig ❄️

3 Körperliche Wahrnehmung

- Wie fühlt sich dein Körper heute an? (z. B. schwer, leicht, angespannt, ruhig, stark):

- Lust auf eine kurze Atemübung? Atme tief ein... 🌬️, halte kurz, dann langsam aus... wieder tief einatmen, kurz halten und wieder langsam ausatmen...

4 Positive Momente 🧡

- Etwas, das mir heute gut getan hat:

- Etwas, wofür ich heute dankbar bin:

5 Rückblick / Reflexion 🤔

- Was habe ich heute über mich oder meine Gefühle gelernt?

- Was kann ich morgen machen, um mich selbst zu unterstützen?
